

2.009 Nátierka cícerová 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cícer	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
maslo	1,20	1,20	1,40	1,40	1,60	1,60	1,80	1,80
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
jogurt biely	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Cícer preberieme, namočíme a uvaríme do mäkka. Uvarený prepasírujeme alebo rozmixujeme. Maslo vymiešame s jogurtom, očistenou, na jemno pokrájanou cibuľou, pridáme cícer a dochutíme soľou. Dobre vyšľaháme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	425	102	0,76	10,1	0,0	2,1	0,4	8,7	0,2	0,06 ₂	0,0	0,0	0,4	0,0
B	505	121	1,00	11,8	0,0	2,8	0,5	11,3	0,3	0,07 ₂	0,0	0,0	0,6	0,0
C	586	141	1,25	13,5	0,0	3,5	0,7	13,9	0,4	0,08 ₃	0,0	0,0	0,7	0,0
D	666	160	1,49	15,2	0,0	4,2	0,8	16,5	0,5	0,09 ₃	0,0	0,0	0,9	0,0